



# しょくいくつうしん 食育通信

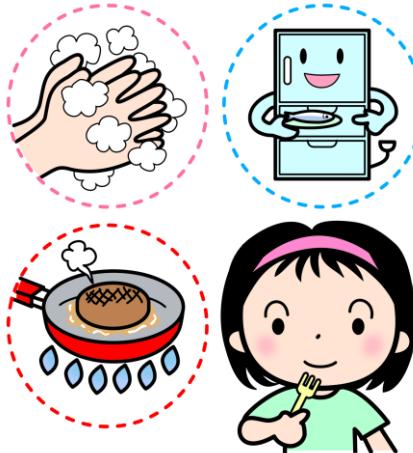
れいわ  
令和7年  
れいわ  
大阪市立  
おおさか  
7月  
ねん  
しおり  
ふくしょうがっこう  
7月  
がつ  
ふくしょうがっこう

き おん し つ ど た か じ き しょくちゅうどく お しょくちゅうどく おお  
気温と湿度が高い時期は食中毒が起こりやすくなります。食中毒の多く  
さいきん げいん しょくちゅうどく きん どくそ ふく  
は細菌やウイルスが原因で、食中毒菌や、それらがつくった毒素などを含  
しょくひん た い ちようえん ふくつう げり おうと はねつ  
む食品を食べることで、胃腸炎(腹痛・下痢・嘔吐など)や発熱などが起  
かんたん お しょくちゅうどく よ ぼう  
ります。簡単なポイントを押さえて、食中毒を予防しましょう。

## しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒を予防しましょう

### しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒予防 きほん の基本! の基本!

しょくちゅうどく きほん  
食中毒の菌やウイルスを  
つけない!  
ふやさない!!  
やっつける!!!



#### ◎つけない

ちょうりまえ なま にく さかな たまご さわ あと しょくじまえ  
調理前、生の肉や魚、卵を触った後、食事前には  
せっけんを使って、手をきれいに洗いましょう。

#### ◎ふやさない

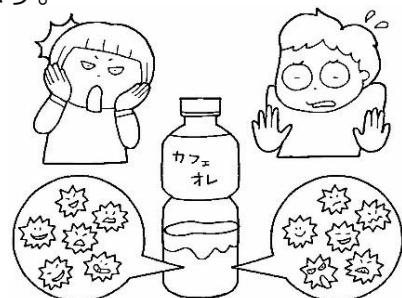
さいきん おお こうおん た し つ かんきょう この こうにゅう  
細菌の多くは高温多湿な環境を好みます。購入した  
たのもの きさい ほうほう てきせつ ほぞん かいふう  
食べ物は、記載された方法で適切に保存し、開封したものは、早めに食べきりましょう。

#### ◎やっつける

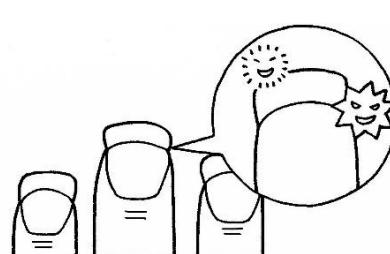
かねつ こう か てき さつきん ほ う ほう  
加熱は効果的な殺菌方法です。食品の中心部まで火が  
とお かねつ いた ほ う ちよ  
通るようにしっかりと加熱しましょう。ふきんやまな板、包丁  
などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に  
にく さかな たまご つか あと ちようり き ぐ せんざい あら  
肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗  
ってから、熱湯や塩素系漂白剤をかけて殺菌しましょう。

### 《飲み残しのペットボトルに注意》

いんりょう ののこ  
ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと飲み  
もののなか くち なか さいきん はい  
物の中に口の中の細菌が入ります。そして時間がたつと、飲み物  
ふく えいよう りよう さいきん る  
に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。  
とく とうぶん おお たんさんいんりょう にゅうさんきん  
特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌  
いんりょう か じついんりょう さいきん えいよう  
飲料、果実飲料は細菌の栄養になる  
おお ちゅう い ひつよう  
ものが多いため 注意が必要です。  
いんりょう あ  
ペットボトル飲料は、開けたら  
はや はめに飲みきりましょう。



### 《つめを切りましょう》



ひ ふ あいだ  
つめと皮膚の間には、多くの細菌が  
そんざい さいきん て あら  
存在しています。この細菌は手洗いで  
お 落としにくいという実験結果もあります。  
せいけつ て たも  
定期的に切りましょう。